



অবহিত থাকুন:  
আপনার কোলন  
ক্যান্সারের ঝুঁকি কমান



## আপনার কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি কমান

### কোলন ক্যান্সার কী?

কোলন (বা কোলোরেক্টাল) ক্যান্সার বৃহদন্ত্রে (কোলন) এবং/অথবা মলদ্বারে হয়। সৌভাগ্যক্রমে, নিয়মিত



স্ক্রিনিং করানো হলে এটি প্রতিরোধ করা যেতে পারে অথবা দ্রুত নির্ণয় করা যেতে পারে যখন চিকিৎসা প্রায়শই সেবা কাজ করে।

কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের একাধিক পদ্ধতি আছে। কোলনস্কোপি স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীদের ক্যান্সার প্রতিরোধ করার জন্য কোলন বা মলদ্বারে পলিপ - বা অন্যান্য বৃদ্ধি - চিহ্নিত ও অপসারণ করতে সাহায্য করে। অন্যান্য পদ্ধতিতে (উদাহরণস্বরূপ, মল ভিত্তিক পরীক্ষা) যাদের স্ক্রিনিং পজিটিভ আসে তাদের জন্য পরে কোলনস্কোপি করার প্রয়োজন হয়।

### লক্ষণ ও উপসর্গ

কোলন ক্যান্সারের উপসর্গ হল মল বা মলদ্বারে রক্ত, ওজন কমে যাওয়া এবং ডায়ারিয়া বা কোষ্ঠকাঠিন্য যা সারতে চায় না। কোলন ক্যান্সার থাকা মানুষদের প্রায়শই তৎক্ষণাৎ কোন লক্ষণ প্রদর্শন করেন না আপনি সুস্থ বোধ করলেও আপনাকে স্ক্রিনিং করাতে হবে।



## ঝুঁকির কারণগুলি

এইসব ক্ষেত্রে আপনার বেশি ঝুঁকি থাকতে পারে:

- কোলন ক্যান্সারের অথবা প্রিক্যান্সারিয়াস পলিপের পারিবারিক ইতিহাস থাকে
- ফ্যামিলিয়াল অ্যাডেনোমেটাস পলিপসিস (FAP) বা বংশগত নন-পলিপোসিস কলোরেক্টাল ক্যান্সার (HNPCC), যাকে লিঞ্চ সিনড্রোমও বলা হয়
- আলসারেটিভ কোলাইটিস বা ক্রোন্স ডিজিজ

যদি আপনার এইসব ঝুঁকির একটিও থাকে, তাহলে আপনার স্বাস্থ্য সেবা প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। আপনাকে আগে থেকে স্ক্রিনিং শুরু করতে হতে পারে।



যদি আপনার বিমা না থাকে, আপনি বিনামূল্যের বা স্বল্প মূল্যের কভারেজের জন্য নিবন্ধিত

হতে পারেন। আপনি **311** নম্বরে কল করতে পারেন অথবা CoveredNYC লিখে 877877 নম্বরে পার্টিয়ে বিনামূল্যে সশরীরে নথিভুক্তকরণের সহায়তা পেতে পারেন।

বিনামূল্যের বা স্বল্প মূল্যের স্ক্রিনিং সম্পর্কে আরও জানতে, [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) এ গিয়ে

**“colon cancer”** (কোলন ক্যান্সার) খুঁজুন।



## স্ক্রিনিং টেস্ট

চাক্ষুষ পরীক্ষা ও মল ভিত্তিক পরীক্ষা সহ কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিংয়ের একাধিক পদ্ধতি আছে। নিচের যে সকল পরীক্ষার শেষে তারকা (\*) চিহ্ন দেয়া আছে সেগুলিতে কারও ফলাফল পজিটিভ হলে **সময় মতো পরে** কোলনস্কপি করাতে হবে।



**চাক্ষুষ পরীক্ষায়** কোলন বা মলদ্বারে অস্বাভাবিক টিস্যু আছে কিনা দেখা হয়:

- কোলনস্কপি
- ফ্লেস্ক্রিবেল সিগময়েডোস্কপি\*
- কম্পিউটারাইজড টমোগ্রাফি (CT) কোলনোগ্রাফি\*



**মল ভিত্তিক পরীক্ষায়** মলে ক্যান্সারের লক্ষণ খোঁজা হয়:

- ফিক্যাল ইমিউনোকেমিক্যাল টেস্ট (FIT)\*
- উচ্চ-সংবেদনশীল গুয়াইক ভিত্তিক ফেকাল অকাল্ট ব্লাড টেস্ট (HSgFOBT)\*
- মাল্টি টার্গেট স্টুল DNA টেস্ট (FIT-DNA)\*

এইসব স্ক্রিনিং সম্পর্কে আরও জানতে, [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) এ গিয়ে “colon cancer screening” (কোলন ক্যান্সার স্ক্রিনিং) দেখুন।

## প্রায়শই জিজ্ঞাসিত প্রশ্নাবলী

### কোলন ক্যান্সারের জন্য কখন আমাকে স্ক্রিনিং করা শুরু করতে হবে?

আপনার ঝুঁকি সম্পর্কে আপনার প্রদানকারীর সঙ্গে কথা বলুন। বেশিরভাগ মানুষকে 45 বছর বয়সে স্ক্রিনিংয়ের জন্য বলা হয়। বেশি ঝুঁকি থাকা মানুষজনকে আরও আগে পরীক্ষা করাতে হতে পারে।

### আমি সুস্থ অনুভব করছি। তাহলেও কি আমাকে স্ক্রিনিং করাতে হবে?

কোলন ক্যান্সারের সরাসরি উপসর্গ নাও দেখা দিতে পারে। আপনি সুস্থ অনুভব করলেও আপনার স্ক্রিনিং করানো উচিত। শীঘ্রই পলিপ সন্ধান এবং অপসারণ কোলন ক্যান্সার প্রতিরোধে সহায়তা করতে পারে।

### কোন স্ক্রিনিং সবচেয়ে ভালো?

প্রতিটি স্ক্রিনিংয়ের ভিন্ন সুবিধা এবং ঝুঁকি আছে। আপনার কোন পরীক্ষা প্রয়োজন তা খুঁজতে আপনার বিকল্প সম্পর্কে আপনার প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

### পরীক্ষার পরে কি হবে?

ফলো আপ করতে ভুলবেন না! আপনার পরের কোলন ক্যান্সারের পরের স্ক্রিনিং কখন করাবেন তা আপনার প্রদানকারীকে জিজ্ঞাসা করুন।

### 50 বছরের কম বয়স হলে আমার বিমা কি স্ক্রিনিংয়ের খরচ বহন করবে?

Medicaid এবং Medicare সহ বেশিরভাগ বিমা পরিকল্পনা, 50 বছর বয়স থেকে কোলন ক্যান্সারের স্ক্রিনিংয়ের খরচ বহন করে। 50 বছর বয়সের আগে স্ক্রিনিংয়ের খরচের কভারেজ ভিন্ন হয়। আপনার স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদানকারীকে কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন এবং অপ্রত্যাশিত বিল এড়াতে আপনার স্ক্রিনিং করানোর আগে আপনার বিমা কভারেজ দেখে নিন। একাধিক স্ক্রিনিং বিকল্প রয়েছে; তার মধ্যে কিছু অন্যগুলির তুলনায় সস্তা হতে পারে।



## আপনার ঝুঁকি কমানোর অন্যান্য উপায়:

- স্বাস্থ্যকর ওজন বজায় রাখুন এবং শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকুন।
- প্রক্রিয়াজাত মাংস কম খান (উদাহরণস্বরূপ, বেকন, হট ডগ, লাঞ্চ মিট)।
- আপনি ধূমপান করলে, তা ছাড়ার পরিকল্পনা করুন। ধূমপান ছাড়ার জন্য সাহায্য পেতে **311** নম্বরে ফোন করুন অথবা [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) এ গিয়ে “**NYC Quits**” (NYC কুইটস) খুঁজুন।
- মদ্যপান আপনার কোলন ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়িয়ে দিতে পারে। আরও তথ্যের জন্য [nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) এ গিয়ে “**alcohol and health**” (মদ ও স্বাস্থ্য) খুঁজুন।

## আরও তথ্য

[nyc.gov/health](https://nyc.gov/health) এ গিয়ে “**colon cancer**” (কোলন ক্যান্সার) খুঁজুন।

আমেরিকান ক্যান্সার সোসাইটি

[cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer](https://cancer.org/cancer/colon-rectal-cancer)

রোগ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ কেন্দ্র

[cdc.gov/cancer/colorectal](https://cdc.gov/cancer/colorectal)

ন্যাশানাল ক্যান্সার ইন্সটিটিউট

[cancer.gov/types/colorectal](https://cancer.gov/types/colorectal)

নিউ ইয়র্ক স্টেটের স্বাস্থ্য দপ্তর

[health.ny.gov/diseases/cancer/colorectal](https://health.ny.gov/diseases/cancer/colorectal)